



Die besten
Tipps für die
Jahre 1-6

VOM GRÜNDER
VON **PAPA**_{de}

MICHAEL
SCHÖTTLER

DER PRAKTISCHE PAPA RATGEBER

Liebevoll begleiten,
entspannt erziehen



humboldt

MICHAEL
SCHÖTTLER

DER PRAKTISCHE
PAPA
RATGEBER

Liebevoll begleiten,
entspannt erziehen

INHALT

So gelingt der Start als Papa

13

Die besten Tipps von Vätern für Väter – papa.de und wie dir dieser Ratgeber hilft	14
--	----

Fünf Glücksgeheimnisse entspannter Väter

15

1. Liebe dein Kind – und zeige es	16
2. Packe dein Handy weg	17
3. Lebt gemeinsame Rituale	18
4. Nimm dir Zeit – nur für dich	19
5. Nehmt euch Zeit – auch für die Partnerschaft	19

Crashkurs: Die ersten Lebensjahre deines Kindes

21

Erstes Lebensjahr (0 bis 1)	22
Die Basis: Bindung schaffen	22
Dauerthema Schlaf	22
Rasante Entwicklung	23
Alle U-Untersuchungen wahrnehmen	24
Zweites Lebensjahr (1 bis 2)	26
Die Persönlichkeit deines Kindes	26
Der eigene Wille. Teil I	27
Bewusst erziehen – mit Konsequenz	27
Gesundheit und körperliche Entwicklung	28
Drittes Lebensjahr (2 bis 3)	29
Besonderheiten im dritten Lebensjahr	30
Vorbild sein	30
Bewegungsdrang	31
Viertes Lebensjahr (3 bis 4)	33
Der eigene Wille Teil II	33
Papa, ich habe Angst	34
Wachstumsschübe werden weniger	34
Scham und Peinlichkeit	35

Fünftes Lebensjahr (4 bis 5)	36
Tolles Lebensjahr für spielerisches Lernen	37
Kreativität, Musik und Sport fördern	37
Änderungen im Verhalten deines Kindes	38
Lernen ist ein Prozess	39
Sechstes Lebensjahr (5 bis 6)	40
Schulreife: körperliche und geistige Untersuchung	41
Lernen, loszulassen	41
Kostet die Zeit vor der Einschulung noch einmal aus	42

So begleitest du dein Kind durch wichtige Phasen 45

Laufen lernen	46
Vom Krabbeln zum Laufen	46
Nach oben: Hochziehen und Stehen	47
Eigenes Tempo erlauben	47
Die ersten Schritte	48
Das Prinzip Loben	48
Sprechen lernen	49
Sich mitteilen – Schreien ist auch nur eine Sprache	49
Vorlesen – Lernen ganz nebenher	51
Soll ich mein Kind korrigieren oder nicht?	51
Wir sind das Vorbild	52
Bitte oder kein Bitte?	53
Lob ist Lob und Kritik ist Kritik	54
Sprachprobleme erkennen	54
Nuckel entwöhnen	56
Was bewirkt der Nuckel eigentlich?	56
Wie bekomme ich ihn wieder weg?	56
Richtig und falsch gibt es kaum	57

Lesen und Rechnen lernen	58
Mit Spiel und Spaß zum Erfolg	58
Vorlesen und Vorlesen lassen	59
Rechnen beginnt mit den Zahlen	59
Schreiben üben	60
Spiel- und Lerncomputer	60
Die Seele deines Kindes	62
Einmal ohne Windel, immer ohne Windel	62
Wie fange ich an?	63
In welchem Alter muss ein Kind trocken werden?	63
Sport und Schwimmen	65
Baby lieben Wasser	65
Sport für eine gesunde Entwicklung	65
Selbstständig werden	67
Vorteile für alle Seiten	67
Selbstständig bedeutet nicht ohne Kontrolle	68
Fehler machen ausdrücklich erlaubt	68
Auch Regeln gehören zur Selbstständigkeit	69
Welche Regeln können helfen, wenn das Kind selbstständig wird? ..	69
Familienalltag gemeinsam meistern	71
Bitte nicht erpressen oder belohnen	71
Erkundung der eigenen Sexualität	73
Sexuelle Selbstbestimmung	73
Nein sagen lernen	74
Sexualität entmystifizieren	74
Deinem Kind den Körper erklären	74
Thema Selbstbefriedigung	75
Spätestens in der Schule muss ein Verständnis dafür da sein	76

Krisen (Trennung, Tod)	77
Übermitteln der Nachricht	77
Aufklärung als Vorbereitung	78
Trauer zulassen	79
Beerdigungen und Co.	79

So meisterst du typische Alltagssituationen 81

Essen – von Biokost bis Fast Food	82
Eltern haben kaum noch Zeit zum Kochen	82
Gesundes gehört immer mit auf den Tisch	82
Süßigkeiten sind keine Belohnung	83
Vorbild sein	83
Für fast alles gibt es Alternativen	83
Trinken – der oft unterschätzte Zuckerlieferant	83
Gegessen wird, was auf dem Tisch steht	84
Der Zucker macht die Zähne kaputt	84
Medien	86
Auf die Dosis kommt es an	86
Passive Beschallung	86
Der Fernseher ist keine Kinderparkstation	87
Aufmerksamkeitsspanne des Kindes beachten	88
Spielekonsolen und Tablets	88
Hyperaktivität, Konzentrationsschwächen, Abhängigkeiten	88
Langeweile	90
Volles Kinderzimmer – trotzdem Langeweile	90
Alternativen aufzeigen	90
Aufbau und Abbau	91
Kreativität und Talent fördern	91
Was aber, wenn aus Langeweile Frust wird?	93

Austesten von Grenzen	93
Wie viel „testen“ ist normal?	93
Mein Kind schmeißt sich im Laden auf den Boden und bockt	94
Kompromisse finden – der Mittelweg	95
Lösungsmöglichkeit in „Grenzsituationen“	96
Trotz	98
Konsequentes Handeln hilft dem Kind und dir	98
Leichter gesagt als getan	98
Die Trotzphase überstehen	99
Belohnen, um die Situation zu entlasten?	99
Aggressionen	100
Kratzen, beißen, schlagen	100
Die Frage nach dem Warum	100
Gewalt	102
Schmerz verstehen	102
Seine Kraft falsch einschätzen	103
Gewalt als Ausdruck einer Entwicklungsstörung	103
Ab wann ist es nicht normal?	104
Was kann ich tun?	104
Streit mit dem Kind	106
Streit auf Augenhöhe – ist das möglich?	107
Wieso Streiten mit dem Kind wichtig ist	107
Soll ich jetzt alles mit meinem Kind diskutieren?	108
Lasst euer Kind auch mal „gewinnen“	108
Zähneputzen	109
Ab wann?	110
Wie oft?	110
Die beste Art des Zähneputzens	110
Ab wann putzen Kinder sich alleine die Zähne?	110
Mein Kind lässt sich nicht die Zähne putzen	111

Schlafen	111
Wieso der Schlaf so wichtig ist	112
Wie viel Schlaf braucht mein Kind?	112
Was ist mit dem Mittagsschlaf?	112
Kinder ohne Stress hinlegen	113
Feste Rituale, die Spaß machen	113
Einschlafen leicht gemacht	114
Alpträume bekämpfen	114
Muss mein Kind eigentlich alleine schlafen?	115
Schlafsack bis mindestens zwei Jahre	116
Dein Kind beschäftigen für eine gewisse Zeit	117
Ein eigenes Reich	117
Malen und Basteln	117
Zu Freunden schicken	118
Helfen lassen	118
Zum Spielen nach draußen	118
Puzzle und Bauklötze	119
Spiel & Spaß/Papa-Kind-Zeit	119
Toben macht glücklich	119
Tipps für neue Ideen sammeln	120
Museum und Kultur	120
Spielt mit eurer Fantasie	121
Gemeinsam statt einsam – Handy aus	121
Drücke deine Gefühle aus	122
Bitte nicht schimpfen	122
Familienzeit	123
Sorge für deine Ausgeglichenheit	123
Zeit ist kostbar	124
Monats-Highlights	124
Pro Trip Geld zur eigenen Verantwortung	125

Wenn es mal kracht	125
Was, wenn das Kind die gemeinsame Zeit nicht möchte?	126
Urlaub	127
Geeignetes Urlaubsziel	127
Wie weit kann ich reisen?	128
Auf was sollte ich beim Hotel achten?	129
Die Zeit vor Ort	129

So machst du dein Kind zu einem glücklichen Menschen 131

Gewaltfreie Erziehung	132
Jedes Kind hat das Recht auf gewaltfreie Erziehung	132
Welche Möglichkeiten der Erziehung habe ich?	132
Die Leitplanke – ein hilfreiches Bild	133
Verständnis statt Konfrontation	134
Vertrauen und Verantwortung übertragen	136
Wir können unsere Kinder nicht vor allem schützen	136
Ihr entscheidet, wann und wie viel	137
Verantwortung Stück für Stück übertragen	137
Ab wann nimmt man erteiltes Vertrauen wieder zurück?	138
Wo sind die Grenzen zwischen Vertrauen, Selbstständigkeit und sich selbst überlassen?	138
Sozial kompetent: Erziehung zu einem liebevollen Menschen	140
Vorbildfunktion	140
Kinder brauchen Kinder	140
Mein Kind hat soziale Schwierigkeiten	141
Keine Scham bei professioneller Hilfe	142
Nur Liebe lässt einen Menschen liebevoll werden	142
„Wenn sich Mama und Papa trennen, können sie sich ja auch von mir trennen“	143

Talente erkennen und fördern	144
Testen, testen, testen	144
Talent ist nicht alles	144
Talent erkannt – und nun?	145
Stolz sein, egal wie erfolgreich das Kind ist	146
Gesundheit und Bewegung	146
Bewegung ist entwicklungsfördernd	146
Bewegung – und zwar jeden Tag	147
Ein Kind ist eigentlich kein Bewegungsmuffel	147
Das Handy gehört weg	148
Andere Meinungen akzeptieren lernen, Regeln verstehen	149
Regeln sind nicht starr	149
Über Regeln diskutieren	150
Andere Meinungen akzeptieren lernen	151
Meinung hat Grenzen	152

Was du wissen solltest: Rechtliches, Finanzielles, Kindersicherheit, Gesundheit

153

Rechtliches mit Bezug zum Kind	154
Verheiratet zu sein ist noch das rechtliche Maß	154
Unverheiratet: alle Pflichten, aber keine Rechte	155
Aufenthaltsbestimmungsrecht	155
Sorgerecht	155
Die Trennung	156
Kindeswohl: das A und O	156
Finanzielles (Kindergeld, Wohngeld, finanzielle Sorgen)	157
Das steht dir zu	158
Arbeitgeber kann Kitagebühren übernehmen	158
Krankenversicherung	159
Finanzielle Sorgen oftmals nicht unberechtigt	159

Sichere Kindheit: Verletzungen vorbeugen	160
Wie viel Sicherheit ist notwendig?	160
Gefahrenanalyse	161
Einen Mittelweg finden	162
Mein Kind ist krank	163
Befrag nicht das Internet	163
Ruhig bleiben	163
Die Kinderapotheke zu Hause	164
Empfehlung: Erste-Hilfe-Kurs für Eltern	165
Impfen – Sicherheit überwiegt Risiko	165
Arztbesuche	166
So mag dein Kind auch den Arzt	167
Bleibe selber ruhig	167
Ablenkung funktioniert oftmals super	168
Freistellung und Kinderkrankengeld	168
Quality Time mit Papa	169
Die beliebtesten Vater-Kind-Aktivitäten in den ersten drei Jahren	169
Die beliebtesten Vater-Kind-Aktivitäten in den Jahren vier bis sechs	172

Das musst du haben

175

Kinderzimmer	176
Ab wann ist es ein Muss?	176
Zwei Kinder: ein gemeinsames Zimmer oder jedes getrennt?	176
Was gehört ins Kinderzimmer?	177
Kinderzimmer Facebook-Gruppe mit mehr als 50 000 aktiven Mitgliedern	178
Kleidung	178
Am Nacken fühlen	178
Mütze ist wichtig	179
Neu oder gebraucht?	179

Lieber etwas zu groß als zu klein	179
Müssen es Markenklamotten sein?	179
Kinderwagen, Kindersitze	180
Kinderwagen müssen gut verstaubar sein	180
Babyschale – wie groß soll sie sein?	180
Stabilität und Fahrverhalten	181
Bis zu welchem Alter ist der Buggy ok?	181
Kindersitze (Auto & Fahrrad)	181
Die verschiedenen Arten beim Fahrrad	182
Die verschiedenen Arten beim Auto	182
Kopfschutz bei allen Modellen wichtig	184
Fazit: Lasst euch gut beraten	184
Fahrrad fürs Kind	184
Welche Größe muss das Fahrrad haben?	185
Neu oder gebraucht?	186
Verkehrssicherheit	186
Muss ich als Papa auf der Straße fahren?	187
Fahrradfahren ist gefährlich	187
Spiele/Spielzeug	188
Wie viel Spielzeug braucht mein Kind?	188
Spielzeug-Basar, Trödelmarkt und Verkaufsgruppen	188
Spielzeug spenden	189
Spielzeug Sicherheit	189

SO GELINGT DER START ALS PAPA

Papa zu werden – jeder stellt sich das anders vor. Doch die Ratschläge, welche wir im Vorfeld von anderen Vätern erhalten, sind oft reine Sprüche wie „Na dann schlaf schon mal vor, dazu wirst du später nicht mehr kommen“. Diese bereiten einen nicht wirklich vor, und so wünscht man sich in manchen Momenten – ist das Kind dann da und Teil des eigenen Lebens – dass man einiges gerne vorher gewusst hätte.

Das eigene Kind ist etwas ganz Besonderes, bringt aber neben ganz viel Freude und Glück auch Herausforderungen mit sich. Plötzlich finden wir uns in ungeahnten, komplett neuen Situationen wieder.

Wir Väter erleben die Zeit der Schwangerschaft und das erste Lebensjahr anders als die Mutter. Und auch in den folgenden Jahren gehen wir oft mit einem unterschiedlichen Blick und anderem Verhalten auf die Kinder zu.

Aus diesem Grund richte ich mich in diesem Buch speziell an die Papas. Gerade weil wir einige Dinge anders sehen, anders handeln und eben auch anders fühlen, will unser Blickwinkel hier besonders berücksichtigt werden. Nicht jedes Thema kann dabei abschließend behandelt werden, aber es sollen sich Perspektiven eröffnen. Wer weiterführende Informationen zu einem bestimmten Themenbereich benötigt, findet diese zum Beispiel auf papa.de und in der geschlossenen Papa-Gruppe (Nur für Papas | Die Papa-Gruppe by papa.de).

Disclaimer: Ich bin kein Arzt und kein Rechtsanwalt. Meine Beschreibungen und Tipps vor allem zu juristischen und gesundheitlichen Themen sind sorgfältig geprüft, spiegeln aber lediglich meine Erfahrungen und mein Wissen sowie die Erfahrungen und das Wissen aus der Papa-Gruppe wider.

Die besten Tipps von Vätern für Väter – papa.de und wie dir dieser Ratgeber hilft

Mein Name ist Michael Schöttler, ich bin 40 Jahre alt, habe zwei Jungs und meine Frau ist gerade mit dem dritten Kind schwanger. Ich betreibe die Webseite papa.de mit den dazugehörigen Social-Media-Profilen. Wir haben knapp 200000 Fans und in der geschlossenen Papa-Gruppe (Nur für Papas | Die Papa-Gruppe by papa.de) befinden sich fast 50000 Väter.

Dieses Buch schreibe ich nicht, weil ich denke, wir Väter seien nicht in der Lage, ohne Hilfe ein Kind großzuziehen. Im Gegenteil. Das Thema Papa beschäftigt mich jeden Tag und im Austausch mit Tausenden Vätern. Und ich muss (mit etwas Stolz) zugeben, dass wir das Thema Kind und Erziehung sehr gut draufhaben. Ich schreibe dieses Buch, weil ich weiß, dass wir Väter heute an der Erziehung unserer Kinder interessiert sind und unser Wissen gerne noch vertiefen wollen. Denn jedes Kind ist so unterschiedlich und bringt seine eigenen Probleme und Besonderheiten mit sich. Gerade Väter mit mehreren Kindern werden das kennen: Da denkt man, beim zweiten Kind kann einen nichts überraschen, man kennt ja alles vom ersten und dann ist auf einmal alles anders.

Lasst euch also von diesem Buch inspirieren, lernt neue Sichtweisen und Herangehensweisen kennen und vor allem nutzt die praktische Erfahrung von Tausenden Vätern, die mit in dieses Buch eingeflossen ist.

FÜNF GLÜCKSGEHEIMNISSE ENTSPANNTER VÄTER



Für unsere Kinder wollen wir das Beste. Genauer betrachtet brauchen Kinder in den ersten Jahren gar nicht viel. Sie brauchen vor allem uns – unsere Liebe, unsere Aufmerksamkeit und unsere Zeit. Mit diesen Glücksgeheimnissen legen wir den Grundstein zu einer gelungenen Papa-Kind-Beziehung.

1. Liebe dein Kind – und zeige es

Wir alle lieben unsere Kinder, aber zeigen wir es ihnen auch – offen und ausreichend? Seien wir ganz ehrlich: Vieles, was wir besser machen wollten als unsere Eltern, bleibt im Alltag auf der Strecke. Wie oft sind wir gestresst und die Kinder bekommen unsere schlechte Stimmung ab?

Zum Erziehungsalltag gehört manchmal Schimpfen, doch viel öfter sollten wir unseren Kindern sagen, dass wir sie lieben. Wir dürfen nicht davon ausgehen, dass sie es wissen oder von selbst merken.

Deshalb: Sage und zeige deinem Kind so oft wie möglich, dass du es liebst.

Erziehen bedeutet, unseren Kindern Wärme und Zuneigung zu schenken. Lasst euch bloß nicht einreden, ihr dürft eure Kinder nicht in den Arm nehmen oder ihnen keinen Kuss geben. Gerade in den ersten Lebensjahren ist körperliche Nähe für die Kinder so wichtig. In der heutigen Zeit, in der Kindesmissbrauch und Kinderpornografie fast konstante Themen in den Medien sind, trauen sich viele (vor allem Papas) nicht mehr, körperliche Nähe zuzulassen. Doch das Kind sollte wissen, dass es damit zu euch kommen darf. Hast du in den ersten Jahren dein Kind nie in den Arm genommen, wird es später nicht von sich aus zu dir kommen und danach fragen. Der entscheidende Punkt, mit dem ihr die Frage nach „Wie viel Nähe braucht mein Kind?“ beantworten könnt, ist: Euer Kind bestimmt, mit welcher und wie viel Nähe es sich wohlfühlt.

Jedes Kind hat andere Bedürfnisse und geht mit dem Thema Liebe und Zuneigung zu den Eltern anders um. Aber wir als Eltern müssen ihnen vorleben, dass Liebe und Zuneigung ein wichtiger Bestandteil

der Familie sind. Wie sollen sie sonst, wenn sie älter sind, mit dem Thema richtig umgehen können?

Beherzigst du das, wirst du eine gute und liebevolle Beziehung zu deinem Kind aufbauen.

2. Packe dein Handy weg

Ich selber kämpfe jeden Tag mit diesem Punkt, habe aber meine Zeiten am Handy schon drastisch runtergefahren. Gründe, auf das Handy zu schauen, gibt es viele. Sei es beruflich, mal eben die E-Mails checken, im Social Web nachschauen, was es Neues gibt oder sich mit Freunden schreiben. Das Handy ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken.

Die meisten von uns kennen noch eine handyfreie frühe Kindheit, aber versetzt euch mal eine Sekunde in euer Kind. Es spielt, freut sich und möchte euch zeigen, was es gerade entdeckt hat – und ihr seid am Handy. Fragt euch euer Kind etwas, antwortet ihr ganz nebenbei, ihr blickt nicht einmal auf. Welches Gefühl löst das in euch aus?

Ich lege mein Handy in der Familienzeit nun bewusst weg und versuche, es vor den Kindern nur zu nutzen, wenn es sein muss.

Die Zeit mit unseren Kindern gibt uns keiner wieder, wollen wir sie wirklich mit dem Handy verschwenden? Wollen wir unseren Kindern das Gefühl geben, nur eine Nebensache zu sein?

3. Lebt gemeinsame Rituale

Im Idealfall sind Mama und Papa die Größten für die eigenen Kids. Sie lieben es, mit uns Zeit zu verbringen und noch viel mehr lieben sie feste Rituale.

Legt einen Tag in der Woche fest, an dem ihr immer Zeit habt und dann etwas gemeinsam macht – nur du und dein Kind. Das kann ein Spieleabend sein, darf aber auch gerne ein Filmabend sein.

Ich habe zwei Jungs und wir machen jeden Samstag einen Fußballabend mit Chips. Die Idee kam im Übrigen vom älteren, der selber Fußball spielt. Ich selbst bin gar kein so großer Fußballfan, aber den Jungs gefällt es. Schon Tage vorher erinnern sie mich: „Papa, wir müssen für Samstag noch Chips einkaufen.“ (Manchmal vermute ich, dass ihnen der Fußball egal ist und sie nur auf die Chips heiß sind ☺.)

Findet also eine Sache, bei der ihr ein, zwei Stunden zusammen seid und gemeinsam Spaß habt. Wenn sich die Kids im Vorfeld darauf freuen und traurig sind, wenn eure Verabredung mal ausfällt, habt ihr ein festes Familienritual geschaffen. Euren Ideen sind hier keine Grenzen gesetzt:

- Ausflug
- Gemeinsames Kochen/Backen (bei dem die Kids alles machen – so gut es geht)
- Basteln, Werken, Malen, Dekorieren usw.
- Gemeinsam Musik machen
- Der Wunschttag – einer darf aussuchen, was gemacht wird, wöchentlich wechselnd
- Spielplätze entdecken (ob draußen im Wald oder in der Stadt, denn wieso immer auf den gleichen gehen und nicht mal in der Umgebung einen anderen ausprobieren)

Wichtig ist Kontinuität! Der Tag muss wirklich geschützt werden und sollte nur in Ausnahmefällen ausfallen. Probiert aus, bis ihr eine Aktivität gefunden habt, welche allen Spaß macht.

4. Nimm dir Zeit – nur für dich

Zeit nur für dich? Wie kann dich das zu einem noch besseren Papa machen? Im Grunde ist es ganz einfach. Du kennst sicherlich den Spruch: „Um andere glücklich zu machen, musst du selbst glücklich sein.“

Darum geht es. Wenn du deine eigenen Interessen immer hintanstellst und vor lauter Aufgaben und Verpflichtungen nur noch gestresst bist, wird das negative Auswirkungen auf dein Familienleben haben. Zeit für dich ist kein Luxus, sondern Notwendigkeit. Egal ob der Besuch im Fitnessstudio oder Zocken am PC oder an der Spielkonsole.

Und weil es oftmals gar nicht so einfach ist, diese Zeitfenster einzurichten, ist Zeitmanagement eines der wichtigsten Dinge, die du als Papa lernen musst. Dabei solltest du darauf achten, dass die verfügbare Zeit für Familie, Beruf und Partnerschaft im Gleichgewicht ist und du einen Teil für dich reservierst.

5. Nehmt euch Zeit – auch für die Partnerschaft

Im Idealfall hast du oder wirst du irgendwann neben deinem Kind auch einen Menschen an deiner Seite haben. Und damit eine Partnerschaft funktioniert, braucht es gemeinschaftliche Zeit, in der sich nicht alles ums Kind dreht, sondern nur um euch. Viele Partnerschaften leiden genau darunter. Wenn ihr euch aktiv mit dem Thema Partnerschaft beschäftigt, euch Zeit füreinander nehmt, dann reduziert